

به گزارش مهر، دکتر سید مرتضی طباطبایی مدیر کل انتقال خون استان تهران، گفت: باتوجه به این که در سه ماهه پایانی سال با کمبود خون و فرآورده های خونی مواجه می شویم، تصمیم گرفتیم باره اندازی پوشش زمستانه «از یلدا تا نوروز»، فرهنگ اهدای خون را نهادینه کنیم. وی افزود: اهدای خون باید به عنوان یک فرهنگ، ایثار و ارزش در جامعه نهادینه شود و در ادامه گفت: نیاز به یلاکت در بیمارستان ها بیشتر به چشم می خورد چون مدت زمان نگهداری پلاکت حدا کثر سه روز است و ماندگاری کوتاهی دارد. پوشش زمستانه از یلدا تا نوروز در سه مقطع شب یلدا، دهه مبارک فجر و چهارشنبه آخر سال برگزار می شود.

یلدا به صرف باقالی پلو



مادر مهربان سریال ستایش را به خاطر دارید؟ زهرا سعیدی در ست مثل نقش هایش، صبور، آرام و مهربان است. او در گفت و گو با زندگی سلام در باره حال و هوای یلدا می گوید: «من زاده آبادان و بزرگ شده شیراز هستم. در کودکی به همراه خانواده ام از آبادان به شیراز آمدم و بیشتر عمرم را در این شهر باصفا گذراندم. شب های یلدا در شیراز هم مانند بقیه نقاط کشور، معمولاً مردم سفره های پهن می کنند و خوراکی ها و میوه و شیرینی های مختلف را روی سفره می چینند و دوران می نشینند و گپ می زنند و هر کس که صدایش خوب است، برای جمع آواز می خواند و تفالی به دیوان حافظ می زند.

یلدا برای من هم مانند دیگران، خاطره هایی به همراه داشته است

پرننگ ترین تصویری که از یلداهای کودکی در ذهنم نقش بسته، این است که در آن دوران هر کدام از خانواده های فامیل، مقداری انار دانه کرده همراه با میوه های مختلف می آوردند و روی کرسی مادر بزرگم می چیندند و دور هم، از هر دری حرف می زدند. این سال ها اما این طوری است که شب یلدا، بچه ها و عروس و دامادها به خانه من می آیند و من هم برایشان باقالی پلو می پزم. از آنجا که حافظ خوانی، یکی از مهم ترین رسوم شب یلداست، من هم در پایان این گفت و گو، زندگی سلامی های دوست داشتنی را به ابیاتی از غزلیات حافظ مهمان می کنم؛ ماشی دست بر آریم و دعایی بکنیم/ غم هجران تو را چاره ز جایی بکنیم/ سایه طایر کم حوصله کاری نکند/ طلب از سایه میمون همایی بکنیم!

هندوانه های سفید شب یلدا



مهدی باقر بیگی، نوجوان بانمک «قصه های مجید»، عضو شورای شهر اصفهان و جوان کم کار این روزهای تلویزیون هم حرف های شنیدنی و جالبی در باره شب یلدا برای مخاطبان زندگی سلام دارد: «دور همی و جمع شدن فامیل و خوردن انار دانه کرده و آجیل، پرننگ ترین تصویری است که من از یلداهای بچگی در ذهن دارم. ولی متأسفانه هر چقدر سنم بالا رفته، جذابیت یلدا به خاطر مشکلات کاری و معاش و زندگی کمتر شده است. الان برای من یک شب یلدا ی خوب، این طوری است که روزش مشکلی پیش نیاید و خستگی روحی و جسمی به خاطر کار نباشد و خانواده دور هم جمع شوند و از آن طرف، روز بعدش هم مشکل و دغدغه استرس زایی وجود نداشته باشد. قدیم ها ظاهراً این طور بوده که فامیل دور کرسی گرم جمع می شدند و شاهنامه و دیوان حافظ می خواندند اما یلدا های ما در سال های اخیر این جوری است که من و همسرم به خانه پدر و مادرم می رویم تا یک دور همی با خواهران و برادرانم داشته باشیم. دوسه ساعتی حرف می زنیم و آجیل و تخمه و هندوانه و انار می خوریم و بعد هم به خانه برمی گردیم؛ یک یلدا ی معمولی. یک نکته جالب در باره شب یلدا های خانواده ما این است که همیشه از شانسمن، هندوانه شب یلدا سفید از آب در می آید و چون نمی شود آن لحظه دوباره تهیه کرد، مجبوریم چشمانمان را ببندیم و همان هندوانه را بخوریم و تصور کنیم خیلی شیرین و قمرم است.»

یلدای ترسناک



ابوالفضل جلیلی، کارگردان و فیلمنامه نویس خلاق و خوش اخلاقی است که به رغم مشغله های زیادش، گفت و گو باو کار سختی نیست. آقای جلیلی به پیانه یلدا، به یاد دوران کودکی اش افتاده است و خاطره ای را برای رو بچه های «زندگی سلام» تعریف می کند: «من به خاطر شغلم، معمولاً فرصت نمی کنم از مناسبت های این چنینی استفاده کنم. تصویر و خاطره ای که من از یلدا دارم، برمی گردد به ۸-۷ سالگی ام؛ همه اعضای خانواده دور هم زیر کرسی نشسته بودیم. من همان طور زیر کرسی خوابم برد. بعد از مدتی که بیدار شدم، هیچ کس نبود. هر چه مادر و پدر و برادرهای کوچک ترم را صدا زدم، کسی جواب نداد. آن موقع خانه ما ایوان داشت، بلند شدم از اتاق بروم توی ایوان، ببینم کسی توی اتاق های دیگر هست یا نه. هواسرد بود و باران شدید می بارید. صدای تلق تلق می آمد. انگار کسی داشت قفل در را باز می کرد. ترسیدم. برگشتم زیر کرسی. شروع کردم به داد و فریاد کردن. انگار تمام مدت یک نفر سعی می کرد در را باز کند. یکی دوساعتی را در وحشت و اضطراب گذراندم تا خانواده ام برگشتند. رفته بودند خانه همسایه که شب یلدا دور هم باشند و دلشان نیامده بود من را از خواب بیدار کنند! او قتی خیالم راحت شد که تنها نیستم، رفتم در حیاط را باز کردم تا ببینم چه خبر است. ما آن شب نیمرو خورده بودیم و ظرفش را گذاشته بودیم پشت در. یک گربه، با آن ظرف مشغول بازی بود و سر و صدامی کرد. تصویر ماندگار بزرگسالی ام هم از یلدا، این بیت از غزلیات حافظ است که: در ازل پر تو حسنت ز تجلی دم زد/ عشق پیدا شد و آتش به همه عالم زد!

یلدا با ترشی خربزه و دلمه کلم



مثل همیشه با همان صدای گرم و پر انرژی اش به درخواست ما برای گپ و گفتی کوتاه در باره شب یلدا، پاسخ مثبت داد. دکتر بیژن ذوالفقار نسب که سابقه درخشانی هم در عرصه بازیکنی و هم در عرصه مربیگری فوتبال در کشورمان دارد، در باره طولانی ترین شب سال می گوید: «تا به حال چندین بار پیش آمده است که شب یلدا را در کنار بازیکنان فوتبال سپری کرده ام و طبق رسم و رسوممان، دور هم جمع شده ایم، مزاح و شوخی کرده ایم و انار و هندوانه و شیرینی خورده ایم. اما در سال هایی که موفق شده ام شب یلدا را در کنار خانواده باشم، خوراکی های یلدا یی خریدام و به خانه برده ام تا همه اعضای خانواده در کنار هم شاد باشیم. یک سنتی هم در منطقه ما هست که خربزه را در فصل تابستان، ترشی می اندازیم و شب یلدا هر کدام از اعضای خانواده باید قسمتی از این ترشی خربزه را بخورد! در ضمن ما در سدنچ، شب یلدا غذای مخصوص داریم و باید حتما دلمه کلم بخوریم؛ بنابراین تمام سال برای خوردن این غذا، چشم انتظار شب یلدا هستیم. این را هم بگویم که شب یلدا باید این تلنگر را به همه ما بزند که دلیل این دور همی، یادآوری ضرورت وحدت و دلبستگی اعضای خانواده با یکدیگر است. بنابراین باید همه کینه ها را دور ریخت و تا ساعات پایانی شب، شاد و خوشحال در کنار اعضای خانواده ماند و از این طولانی ترین شب سال لذت برد.»

شب یلدا و چند یادآوری

مهرین رمضان - یلدا خاطرات بسیاری را برایم تداعی می کند: دور هم نشستن، تعریف خاطرات، حافظ خوانی، کلوچه های زنجبیلی و خشک شده مادر بزرگ و کاسه بلور پر از دانه انار، پیاله های گل سرخ پر از خودچی کشمش، انجیر خشک، عناب، برکه زردآلو، قل قل سماور و استکان های کمر باریک داخل مجموعه مسی و چهره گل افتاده مادر بزرگ از پشت عینک ته استکانی و صلوات های آهسته همراه با صدای افتادن دانه های تسبیح فیز و ده ای که سال های سال است در جانم مادر بزرگ جا خوش کرده، اشاره انگشت او به مادر که مرا قب است تا همه پذیرایی شوند. یادش بخیر...

فکر نمی کنم دیگر آن شب ها تکرار شود. همه این ها جزو آداب و رسوم بوده نوعی هویت ما بوده و هست. به نظر من به هر دلیلی که از آن ها دور افتاده ایم، نمی توانیم به آن ها پشت کنیم. یلدا با خاطرات مادر بزرگ و پدر بزرگ های ما گره خورده است و امروز هم اگر چه از تعداد نوه ها کم شده اما باز هم مادر بزرگ و پدر بزرگ های فرزندانمان چشم انتظار همان محبت و همان دور همی های ساده و مصمیمی هستند که طعم لذت بخش آن را به من و شما چشاندند. از انصاف به دور است که والدین و فرزندانمان را از این لذت محروم کنیم. اگر برگزاری شب یلدا را کمی ساده تر بگیریم و در مخارج آن مشارکت و همراهی کنیم؛ هم باری از دوش والدینمان برداشته ایم و هم مسئولیت پذیری را به بچه هایمان یادآوری کرده ایم.

در این دور همی های خانوادگی هم باید مراقب بود حرفی نزنینم که باعث رنجش کسی شود. البته در هر خانواده ای یک یا دو نفری هستند که بی غرضی شان را ثابت کرده اند و شوخی هایشان به مذاق بقیه خوش می آید و به کسی بر نمی خورد.

برای یک شب هم که شده، گوشی های تلفن همرا، اینترنت و حتی رسانه ملی را خاموش کنیم. به چهره هم نگاه کنیم، صحبت دوستانه داشته باشیم و باهم بخندیم.

تجربیات خود را تعریف کنیم و از دیگران برای حل مشکلات راهنمایی بگیریم. به جای سفارش غذای آماده فست فودی یا غذای رستوران، غذای سالم و سبک خانگی میل کنیم. مادر بزرگ و پدر بزرگ ها به غذای خانگی تمایل دارند. بهتر است آن ها را به فست فود خوری عادت ندهیم. از قدیم گفته اند خانه هم مانند بچه است، نیاز به رسیدگی دارد. منزل هر یک از اقوام که جمع هستیم نگاهی به اطراف ببندازیم تا اگر وسیله ای خراب است و ما می توانیم آن را تعمیر کنیم، حتما این کار را انجام دهیم. مادر بزرگ و پدر بزرگ دیگر توان سروسامان دادن به وضعیت کلید و سوزن، در و پنجره، کولر و بخاری و... را ندارند. عکس و فیلم یادگاری هم پادمان نرود. معمولاً جمع و جور کردن ریخت و پاش های بعد از مهمانی سخت است، تا حد امکان در تمیز کاری منزل مشارکت کنیم. اگر به دنبال فرصتی هستیم که به بچه ها هدیه دهیم، شب یلدا زمان مناسبی برای این کار است.

شب یلدا هم مانند بقیه شب هاست و این ما هستیم که آن را متفاوت می کنیم. برای یک بار فکر کنید ممکن است این آخرین دور هم بودن شما باشد. چه طور رفتار می کنید؟ به موقع حضور داشته باشید و قدر لحظه لحظه آن را بدانید.

یلدای مصرفی را دوست ندارم

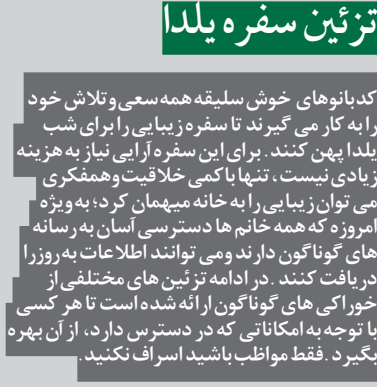
دکتر میثم مهدیار - جامعه شناس



امروز وقتی نام شب یلدا را می شنویم چه چیزهایی به ذهنمان متبادر می شود؟ دور هم نشینی با میوه های فصل و غیر فصل، تخفیفات و فروشگاه های حقیقی و مجازی، برنامه ها و جنگ های تلویزیونی و... همه این باز نمودهای یلدا در یک

محور با هم مشترکند: مصرف و مصرف گرایی! اما بایک نگاه تاریخی می توان دریافت که صورت فعلی این آیین باز مینه های تاریخی شکل گیری آن تفاوتی جدی دارد. در حقیقت آیین ها و مناسک فرهنگی ایرانی از جمله نوروز، یلدا، چهارشنبه سوری و... در صورت ابتدایی خود در نسبت با تغییر و تحولات طبیعت، تکوین یافته اند. این آیین ها در نسبت با فرهنگ تولیدی کشاورزان و دامداران و دیگر تولیدگران سنتی ایرانی معنا یافته اند. یلدا جشنی بر پایان یافتن «کوتاه شدن روزها و آفتاب» است. خورشید در حرکت سالانه خود، در آخر پاییز به پایین ترین نقطه افق جنوب شرقی می رسد که موجب کوتاه شدن طول روز و افزایش زمان تاریکی شب می شود. اما از آغاز زمستان یا انقلاب زمستانی، خورشید دگر باره به سوی شمال شرقی باز می گردد که نتیجه آن افزایش روشنایی روز و کاهش شب است. در گذشته، آیین هایی در این هنگام توسط کشاورزان منتظر رسیدن فصل بهار برگزار می شد که یکی از آن ها جشن شبانه و بیداری تا بامداد و تماشای طلوع خورشید تازه متولد شده، بود.

اما در عصر مصرف گرایی و کالایی شدن همه چیز، آیین ها و مناسک فرهنگی نیز از صورت اصل تولیدی خود تهی و حتی به ضد خود تبدیل شده اند. مصرف گرایی روز افزون البته مهم ترین شاخصه و به عبارت بهتر پیشران عصر سرمایه داری جهانی است. در این حرکت، کشورها و فرهنگ های اقمار که خود را پیشاپیش منفعلانه تسلیم این تغییر و تحولات کرده اند، هم از گزند این تحولات در امان نیستند. این باز نمایی فعلی شب یلدا همچنین نسبتی با بحران محیط زیستی ایران امروز دارد. قبلاً برای سر یلدا، میوه هایی از اول پاییز در سرباب ها و یخچال های طبیعی کناری می گذاشتند؛ اما امروزه سفره های جشن یلدا ی ایرانی پر از میوه های چهار فصل و تازه ای است که پیش از این تنها در فصلی خاص، میهمان سبب خانوار ایرانی بودند. در چند دهه گذشته به مدد توسعه مبتنی بر «اصل چهار ترومن» و «موتورهای برقی پر زور» و "سدهای فراوان" اگر چه باغستان های فراوانی در سراسر فلات خشک ایران سبز شده اند اما در زیر آن فاجعه ای در حال شکل گیری بوده که البته این روزها دیگر به همه فاش شده است؛ طی سالیانی شیره جان زمین مکیده شده تا میوه چهار فصل به دست خانواده ایرانی برسد و مصرف کند و خوشحال باشد. این روزها اگر چه با پایین رفتن سطوح آب زیر زمینی به واسطه برداشت بی رویه، بسیاری از باغستان ها خشک شده اند اما به مدد پمپ و نشت و وادرات، سفره های شب یلدا رنگارنگ تر از پیش شده اند اما فراموش نگذاریم این رنگارنگی به قیمت بحران آب و خاک و خشک شدن زمین ها و مرع ها و آوار شدن کشاورزان و دامداران به حاشیه کلاشهرها بوده است. برای همین است که یلداهای مصرفی را دوست ندارم.



کدبانوهای خوش سلیقه همه سعی و تلاش خود را به کار می گیرند تا سفره زیبایی را برای شب یلدا پهن کنند. برای این سفره آرایبی نیاز به هزینه زیادی نیست، تنها با کمی خلاقیت و همفکری می توان زیبایی را به خانه میهمان کرد؛ به ویژه امروزه که همه خانم ها دسترسی آسان به رسانه های گوناگون دارند و می توانند اطلاعات به روز را دریافت کنند. در ادامه تزئین های مختلفی از خوراکی های گوناگون ارائه شده است تا هر کسی با توجه به امکاناتی که در دسترس دارد، از آن بهره بگیرد. فقط مواظب باشید اسراف نکنید.

خاگینه خرما، غذای سنتی زنجانی ها در شب یلدا

خاگینه خرما یکی از غذا های سنتی شهر زنجان برای شب یلداست. طرز تهیه این غذا راحت است و فقط کمی حوصله می خواهد چون مرحله به مرحله مواد را سرخ می کنند و روی هم می چینند. اولین قدم سرخ کردن مقدار زیادی پیاز خلال شده است. هر چه قدر مقدار پیاز زیاد تر باشد، بهتر است. بعد از این که پیاز ها طلایی شد، کمی زرد چوبه، فلفل سیاه و دارچین و نمک بزنید و کنار بگذارید. در همان تابه نیم کیلو گرم خرما که هسته آن را



دسر خشیل آذر با بجان

خشیل یکی از غذا های زمستانی مردم آذر با بجان است که در کنار غذاهای دیگر در سفره شب یلدا چیده می شود. این غذا به خاطر کالری بالایی که دارد مقاومت بدن را در هوای سرد بیشتر می کند.

مواد لازم:

بلغور گندم - یک پیمانه
آرد گندم - ۶ قاشق غذاخوری
آب سرد - یک لیتر
شیر و عسل و کره - به مقدار دلخواه

طرز تهیه:

بلغور را چند ساعت قبل با آب سرد خیس کنید و سپس با حرارت ملایم بپزید. بعد که خوب پخت و آبش کشیده شد، کنار بگذارید. آرد را برای چند دقیقه روی حرارت ملایم تفت بدهید تا بوی خامی اش از بین برود. سپس بلغور را با کمی آب اضافه کنید. وقتی این دسر غلیظ شد، برای سرو در ظرف های یک نفره بریزید و شیر و عسل یا شیره انگور و کمی کره را به آن اضافه کنید.

انار پلوبا پسته و کشمش

مواد لازم:

برنج - ۴ پیمانه
انار دانه شده - یک و نیم کیلو گرم
خلال پسته - نصف لیوان
گشنیز خرد شده - یک لیوان
پودر تخم گشنیز - یک قاشق مربا خوری
زعفران آب کرده - کمی

طرز تهیه:

۴ پیمانه برنج را پاک کنید و بشویید. برنج را به روش معمول آبکش کنید. همه مواد به جز برنج را کمی تفت دهید. ته قابلمه روغن بریزید و ته دیگ سیب زمینی یا نان بگذارید و یک لایه برنج و یک لایه از مایه خوشمزه و خوش رنگ را بریزید تا قابلمه پر شود و بگذارید مثل همه مخلوط پلو هایی که تا حالا درست کردید، دم بکشد. در صورت تمایل می توانید با گوشت قلقلی یا مرغ سرو کنید.